



食育だより ランチの窓

～「バランスのよい食事」～

令和7年
10月号



厳しかった暑さもようやく落ち着き、旬の味覚もだんだん出てきてようやく秋の季節を感じられるような日々が訪れました。食欲も戻り、給食の時間には一生懸命食べる子どもたちの姿も見られます。保育所では、バランスの取れた食事作りをすると共に、様々な食材を取り入れ、豊かな食経験ができるよう給食の献立を考えています。

★えいよう列車～3つのお皿を揃えてバランスよく食べましょう～★

3つのお皿(主食・主菜・副菜)で使われる食材は、主に含まれる栄養素の違いによって、体の中での働きが異なります。保育所で元気いっぱい過ごすためには必要なエネルギーや、成長期のお子さんに必要なたんぱく質、栄養素を効率よく取り入れる調整をするビタミン・ミネラル等がそれぞれ含まれます。日々の食事の中でできるだけ毎食3つのお皿を揃え、様々な食材を取り入れるようにしましょう。



主食

米やパン、麺類などの穀類を主材料とする料理です。炭水化物の供給源になります。

主にエネルギーのもとになる

お友達といっぱい遊んだり、頭を働かせるために必要なエネルギー源です。朝ごはんからしっかり取り入れましょう。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理です。たんぱく質の供給源になります。

主に体をつくるもとになる

筋肉や血液を作るもとになります。成長期の子どもには欠かせない栄養素です。



副菜

野菜や海藻類、きのこ類を使った料理です。ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源になります。

主に体の調子を整えるもとになる

ビタミン・ミネラルには、エネルギーの代謝を助けるもの、カルシウムの吸収をよくするものなど、体の代謝を助ける働きがあります。



上記の3つのお皿に加えて、1日の食事のどこか1回に **乳・乳製品** **果物** を入れるとよりバランスの良い食事がとれます。



★行事：お月見・ハロウィン★

十五夜に“お月見”をする風習がありますが今年は10月6日が十五夜に当たります。また10月31日はハロウィンの行事もあります。どちらの行事も秋の収穫を祝う意味合いがあり、行事食ではそれぞれお月見団子やかぼちゃ料理などを食べます。

保育所給食でも6日にお月見団子に見立てた『ころころドーナツ』、31日に『かぼちゃのグラタン』を提供します。食事からも季節の行事を楽しんでみてください。

★公立保育所の人気メニュー★

柿と大根のサラダ

＜材料(2人分程度)＞

- ・大根…120g
- ・柿…半分程度
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・塩…適量
- ・こしょう…適量



＜作り方＞

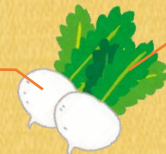
- ① 大根は薄いいちょう切りにしてしばらく水にさらしたのち、ざるにあげ、水気をふき取る。
- ② ボウルに①と薄いいちょう切りにした甘柿、その他の調味料を入れて混ぜ合わせる。

ひとロメモ

- ・柿は10～11月が旬の果物です。
- ・柿には抗酸化作用のある栄養素やビタミンCが多く含まれているためこの時期にすすめる食材です。

★旬の食材：かぶ★

根の部分には、ビタミンCやカルシウムが含まれています。



葉の部分には、βカロテン、ビタミンC、鉄、カルシウムが多く含まれます。

*秋もののかぶは10～11月が旬です。

*かぶ(根)は生で食べることで、熱に弱いビタミンCを損なわずに摂取することができます。

*富士見市でもかぶを多く生産しています。